



## Les Marcheurs de l'Amitié - La Bernerie en Retz

### Programme des marches 3ème et 4ème trimestres 2023

	Marche douce 4/6 kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)	Marche classique 7/9kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)	Marche 10/15 kms Vendredi 14h00 (Rdv 10' avant)	Marche 9/15 kms Dimanche 10h00 (Rdv 10' avant)
<b>S E P T E M B R E</b>	5 3 € La Marlonnière 5,0 km Philippe	5 0 € La Bernerie 7,0 km Murielle, Jocelyne, Henri	8 1 € Pornic - Val Saint-Martin 12,0 km Jacky	
	12 3 € Le Port Hamoneau Brains 5,5 km Marie-Do	12 2 € Bouin Brochets 7,0 km Murielle, Jocelyne, Henri t	15 2 € Saint-Père-en-Retz 10,0 km Christian	17 2 € Pornic - Portmain 11,0 km Christian
	19 3 € Saint-Mars-de-Coutais 5,5 km Marie-Do	Goûter gobelet 19 2 € Tharon 7,0 km Murielle, Jocelyne, Henri	22 2 € Saint-Cyr 12,0 km Phil	
	Goûter gobelet 26 0 € L'Auvière - La Bernerie 5,5 km Christian	26 1 € Bourgneuf 8,0 km Murielle, Jocelyne, Henri	Goûter gobelet 29 1 € Arthon - La Sicaudais 10,5 km Béatrice	
<b>O C T O B R E</b>	3 2 € Le Paracaud - Bouin 5,2 km Roger	3 0 € La Bernerie 7,2 km Murielle, Jocelyne, Henri	6 2 € Saint-Michel - La Roussellerie 12,0 km Jacky	
	10 2 € La Roussellerie 5,0 km Christian	Pic Nic 10 5 € + Navibus Nantes à la journée départ 9h30 Murielle, Jocelyne, Henri	Sur inscription 13 2 € Bourgneuf (aller en train) 12,4 km Jean-Yves	
	17 1 € La Ricotière - Le Clion 5,8 km Isabelle	17 1 € Le Clion - Fontaine aux Bretons 8,0 km Murielle, Jocelyne, Henri	20 3 € Corsept 12,0 km Bernard	
	24 2 € Portmain 5,2 km Marie-Do	Goûter gobelet 24 2 € Fresnay 7,2 km Murielle, Jocelyne, Henri	Goûter gobelet 27 2 € Haute-Perche 11,0 km Philippe	29 0 € La Bernerie - Prigny 11,0 km Christian
	Goûter gobelet 31 0 € La Bernerie - 4 Journeaux mer 5,3 km Gilles	31 1 € Pornic 7,0 km Murielle, Jocelyne, Henri		

N O V E M B R E	Marche douce 4/6 kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)	Marche classique 7/9kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)	Marche 10/15 kms Vendredi 13h30 (Rdv 10' avant)	Marche 9/15 kms Dimanche 10h00 (Rdv 10' avant)				
			3 Circuit de l'estuaire Béatrice	3 € 10,1 km				
	7 La Tartinière - Chauvé S/E @ Philippe	2 € 5,2 km	7 La Bernerie Murielle, Jocelyne, Henri	0 € 7,0 km	10 Machecoul Christian	2 € 12,0 km		
	14 Tharon @ Christian	2 € 5,2 km	14 Frossay Murielle, Jocelyne, Henri	3 € 7,8 km	17 Cheix - Pierre tremblante Jean-Yves	3 € 11,3 km		
	21 Le Breuil - Chéméré sud @ Gilles	2 € 5,8 km	Goûter gobelet 21 St Brevin - Les Rochelets Murielle, Jocelyne, Henri	3 € 8,0 km	Goûter gobelet 24 Bouin Philippe	2 € 10,0 km	26 Les Hauts Prés Christian	0 € 12,0 km
	Goûter gobelet 28 Le Pré Tarin @ Philippe	0 € 5,8 km	28 Les Moutiers Prigny Murielle, Jocelyne, Henri	1 € 8,2 km				

D E C E M B R E	Marche douce 4/6 kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)	Marche classique 7/9kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)	Marche 10/15 kms Vendredi 13h30 (Rdv 10' avant)	Marche 9/15 kms Dimanche 10h00 (Rdv 10' avant)				
			1 La Guérvivière Phil	1 € 10,0 km				
	5 Pornic SNCF @ Christian	1 € 5,9 km	5 La Bernerie Murielle, Jocelyne, Henri	0 € 7,0 km	8 Saint-Michel (côté terre) Jean-Yves	2 € 12,0 km		
	12 La Vesquerie - Chauvé est @ Isabelle	2 € 5,2 km	Goûter gobelet 12 Préfailles - Pointe St Gildas Murielle, Jocelyne, Henri	3 € 7,0 km	15 Port-Giraud Bernard	2 € 10,0 km	17 La Plaine sur Mer Christian	2 € 11,0 km
	Goûter gobelet 19 La Bernerie - Versanne Rinais @ Roger	0 € 5,0 km	19 Arthon Murielle, Jocelyne, Henri	1 € 8,5 km	Goûter gobelet 22 La Bernerie - Les Moutiers Christian	0 € 11,0 km		

**Pour tout renseignement, contacter les encadrants :**

<b>Marche douce 4/6 kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)</b>		<b>Marche classique 7/9kms Mardi 14h00 (Rdv 10' avant)</b>		<b>Marche 10/15 kms Vendredi 13h30 ou 14h00 (Rdv 10' avant)</b>		<b>Marche 9/15 kms Dimanche 10h00 (Rdv 10' avant)</b>	
Christian BARDOU	06 51 08 23 35	Murielle BAIZEAU	06 23 44 20 21	Christian BARDOU	06 51 08 23 35	Christian BARDOU	06 51 08 23 35
Isabelle GOUARD	06 37 76 26 65	Jocelyne TOUZET	06 71 21 30 12	Béatrice LE PAPE	06 04 19 17 90	Jean-Yves MENARD	06 27 36 34 33
Marie-Do RENAULD	06 83 75 78 02	Henri LANDREAU	06 80 95 82 96	Philippe CLAVEAU	07 87 29 03 02	Bernard BUNOUST	06 78 52 56 33
Philippe CLAVEAU	07 87 29 03 02			Bernard BUNOUST	06 78 52 56 33	Phil LE CAM	06 08 25 55 95
Gilles GUILLOU	06 07 69 62 14			Jean-Yves MENARD	06 27 36 34 33		
Roger POUILLE	06 03 04 03 04			Jacky BERNARD	06 74 77 05 51		
				Phil LE CAM	06 08 25 55 95		

*Les circuits peuvent être annulés ou changés par les responsables en fonction des conditions météorologiques.*

Le caractère @ en bas et à gauche d'une cellule signifie que la marche peut être raccourcie pour les marcheurs qui le souhaitent.

**Rappel : la marche à droite est obligatoire puisqu'il s'agit d'un groupe.**

**En cas de non-respect des consignes ci-dessus, les responsables seront dans l'obligation de suspendre les marches.**

Covoiturage limité si possible à 4 personnes par véhicule. Le port du masque est fortement recommandé lors du covoiturage